

VÁLASZOL



Lévai Tímea
aranyasszony

Betegnek érzi magát? Orvosi kérdése van? Nem tudja, milyen szakemberhez forduljon? A Blikk Nők szakértői segítenek. Írjon, ha tanácsra van szüksége. A borítékra írja rá: „Egészség”!

Fogni szeretnék

Már számtalan diétával próbálkoztam, de egyik sem hozott végleges eredményt, mindig visszazedtem szinte ugyanannyit vagy többet. Miért nem működik nálam egyik fogyókúra módszer sem?

(B. I., Győr)

A fogyás nemcsak fizikai, de lelki folyamat is. Naponta üljön le 15 percre, és ismétlje el magában ezeket a kérdéseket: Miért van a bőröm alatt sok zsír? Miért nem tudok megszabadulni tőle? A kérdések között hagyjon 15 másodperc szünetet. Ha ezt mindennap megteszi, legkésőbb egy hónapon belül lényé mélyéről megérkezik majd a válasz. Emlékek, erős érzelmek vagy gondolatok jelennek meg, amelyek alapján megérti, miért hízott el. Ennek számtalan oka lehet, a leggyakoribbak a valamitől való folyamatos szorongás, egy reménytelen és beteljesíthetetlen vágy miatti elkeseredettség és a szeretetelenség.

Úknagyanyám, Nana aranyasszony csodásnak tartott teakeveréke is segíteni fog a súlyvesztésben. Vegyítsen össze egyenlő arányban medvehagymát, tört lenmagot, birsalmát vagy csalánlevelet, pity-panggyökeret vagy meggylevelet, citromfűvet, levendulát és bodzabogyót. Egy adag 1 evőkanál keveréket jelent. Forrázza le 3-4 dl vízzel, takarja le, hagyja állni 15 percig, majd szűrje le. Minden étkezés előtt egy adag teát igyon meg, legalább három hónapig.



Blikk Nők szerkesztősége,
1591 Budapest, Pf. 428